LDL și HDL: Colesterol bun vs colesterol rău. Lista neagră a alimentelor care îți înfundă arterele

de Andreea Tiron | 06 Oct 2025 • 12:45

Colesterolul este o substanță grasă esențială pentru funcționarea organismului.

Este produs de ficat și se găsește în toate celulele corpului, având un rol important în formarea hormonilor, a vitaminei D și a membranelor celulare. Totuși, nivelurile anormale de colesterol pot deveni un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare.

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Cea mai amplă cursă de eliminare de la Mireasa. Ce va putea decide publicul, în această săptămână: “Nu ținem cont de imunitate!”

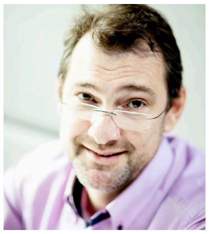
Prognoza pentru două săptămâni: Temperaturile cresc, dar săptămâna viitoare urmează o nouă răcire

Cursa înarmării. Kim Jong Un a inspectat cel mai mare distrugător al Coreei de Nord, echipat cu arme nucleare

Testul umbrei: Ce spune partea ascunsă din tine despre cine ești cu adevărat

Reacția ministrului Justiției, după eliberarea Alinei Bica

EDITORIALE



România: pași către industria viitorului Cum putem transforma resursele, tehnologia și energia într-o nouă viziune industrială
Daniel Apostol

România e ca un roman scris prost, dar care mai are cititori
Ionuț Bălan

Băile Herculane au soarta uzinelor Malaxa
Ionuț Bălan

densitate mică)

- Se depune pe pereții arterelor, formând plăci de aterom.
- Îngustează vasele de sânge și crește riscul de infarct miocardic sau accident vascular cerebral.
- Valori crescute de LDL sunt asociate cu o dietă bogată în grăsimi saturate și trans, dar și cu sedentarismul sau fumatul.

Colesterolul „bun" (HDL – lipoproteine cu densitate mare)

- Are rol de „curățător" al arterelor.

CITEȘTE PE ANTENA3.RO

Cazul Irynei, tânăra din Ucraina care a fugit de război, dar a murit în SUA. Ce s-a decis după tragedie

- Nivelurile crescute de HDL protejează împotriva bolilor de inimă.

Raportul dintre LDL și HDL este mai important decât valoarea totală a colesterolului.

Cum putem scădea colesterolul rău (LDL)

1. **Adoptarea unei diete sănătoase pentru inimă**

    1. Reducerea consumului de grăsimi saturate (carne grasă, unt, smântână, produse de patiserie).

    2. Evitarea completă a grăsimilor trans (margarine, fast-food, snacksuri).

    3. Limitarea zahărului și a produselor ultraprocesate.

    4. Consum mai mare de fibre solubile (ovăz, leguminoase, mere, pere), care reduc absorbția colesterolului.

    2. Nuci, migdale, semințe de in și de chia.
    3. Ulei de măsline extravirgin, avocado.
    4. Legume și fructe proaspete, care aduc antioxidanți și fibre.
3. **Limitarea alcoolului**
    1. Consumul excesiv crește trigliceridele și favorizează acumularea de colesterol rău.

Cum putem crește colesterolul bun (HDL)

- **Activitatea fizică regulată** – minimum 30 de minute de exerciții moderate pe zi (mers alert, bicicletă, înot).
- **Renunțarea la fumat** – fumatul scade HDL și accelerează procesul de ateroscleroză.
- **Consumul moderat de grăsimi sănătoase** – uleiuri vegetale nerafinate, nuci, semințe.
- **Menținerea unei greutăți corporale optime** – kilogramele în plus scad HDL-ul și cresc LDL-ul.

Alte măsuri importante

- **Control medical periodic** – un simplu test de sânge (profil lipidic) arată nivelul colesterolului. Se recomandă verificarea relaxare, meditație, yoga sau somn suficient.

- **Medicație (statine sau alte terapii)** – doar la recomandarea medicului, în cazurile în care schimbările de stil de viață nu sunt suficiente.

Alimente care scad colesterolul rău (LDL) și cresc colesterolul bun (HDL)

1. Fructe și legume

- Mere, pere, prune, citrice (bogate în fibre solubile)
- Fructe de pădure (afine, zmeură, căpșuni) – antioxidante și bogate în pectină
- Broccoli, varză, conopidă
- Morcovi, sfeclă roșie
- Spanac, kale, salată verde

2. Leguminoase și cereale integrale

- Linte, năut, fasole, mazăre
- Ovăz și tărâțe de ovăz – foarte bogate în fibre solubile
- Orz, secară, quinoa, mei
- Pâine și paste integrale

3. Surse de grăsimi sănătoase

- Ulei de măsline extravirgin

- Nuci, migdale, fistic, alune de pădure
- Semințe de in, chia, floarea-soarelui, dovleac

4. Pește și fructe de mare

- Somon, sardine, macrou, hering, ton – bogați în acizi grași omega-3
- Creveți și midii (în cantități moderate)

5. Lactate și proteine sănătoase

- Iaurt simplu, chefir, lapte bătut (preferabil degresate)
- Brânzeturi slabe (ricotta, brânză de vaci, mozzarella light)
- Ouă (2-4 pe săptămână, preferabil fierte)
- Carne albă (pui, curcan, iepure)

6. Alte alimente utile

- Usturoi și ceapă – reduc ușor LDL-ul
- Soia și derivate (tofu, lapte de soia)
- Ciocolată neagră (minimum 70% cacao, în cantități moderate)
- Ceai verde – bogat în catechine antioxidante

Alimente care cresc colesterolul rău (LDL) și ar trebui limitate

Grăsimi saturate și trans

- Salamuri, cârnați, crenvurști, șuncă afumată
- Unt, smântână grasă, frișcă, brânzeturi maturate și foarte grase (cașcaval, brie, gorgonzola)
- Produse de patiserie și cofetărie cu margarină sau untură (gogoși, plăcinte, croissante)
- Margarine ieftine, uleiuri hidrogenate

Produse prăjite și fast-food

- Cartofi prăjiți, șnițele, pui prăjit
- Pizza, burgeri, hot-dog
- Snacksuri sărate, chipsuri, popcorn cu unt

Dulciuri și zahăr în exces

- Băuturi răcoritoare carbogazoase și sucuri cu zahăr
- Prăjituri, torturi, biscuiți cu cremă
- Produse cu sirop de porumb bogat în fructoză

Alcool în exces

- Bere, vin și băuturi spirtoase consumate frecvent sau în cantități mari cresc trigliceridele și afectează echilibrul colesterolului.

Colesterolul nu este un „dușman” absolut, ci un element esențial care trebuie menținut în echilibrată și renunțarea la obiceiurile nocive. Investiția în sănătatea inimii începe din farfurie și din pașii pe care îi facem zilnic.

CITEȘTE PE FANATIK.RO

Gigi Becali râde de olteni: “Mirel Rădoi știe mai bine ca stăpânul! De aia taie și spânzură la Universitatea Craiova” Comparația cu FCSB: „Dacă aș avea și eu unul așa…”

Subiecte în articol: colesterol bun

colesterol rau

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. **Două coincidențe legate de reținerea lui Sorin Oprescu la Salonic**
2. **Casa celebrului compozitor Dinu Lipatti, transformată în tun imobiliar**
3. **Alertă meteo: Cod ROȘU de ploi torențiale în România! Iată lista județelor afectate**
4. **Sindicaliștii din Guvern cer demisia șefului Cancelariei Prim-ministrului: "România are nevoie de oameni de stat, nu de prestidigitatori"**
5. **România e ca un roman scris prost, dar care mai are cititori**

WEBCAM LIVE ROMÂNIA

ANTENA 3

Trei tineri au plecat la plimbare cu un Cybertruck. Însă au avut un accident, portierele s-au blocat, iar mașina a luat foc

LIBERTATEA.RO

Prima femeie executată în 200 de ani, în statul american Tennessee: „A luat un fragment din craniul victimei ca suvenir”

SPYNEWS.RO

Cum a arătat nunta de 30 de minute a unei românce. Evenimentul emoționant a durat cât o pauză de masă | VIDEO

ANTENA 3

Răsturnare incredibilă de situație în cazul băiatului arestat în Dubai pentru că a avut o relație cu o fată. După eliberare a murit

ANTENA 3

Alerte meteo cod roșu și cod portocaliu de ploi, emise de ANM: Unele zone intră sub cod galben de ninsori. Harta județelor afectate

ANTENA 3

Ce înseamnă zăpada în octombrie. Modelele meteorologice ale celor mai grele șase ierni dau indicii pentru cum va fi cea care urmează

ANTENA 1

Când începe Chefi la cuțite sezonul 16! Adrenalina și noutățile surprinzătoare duc competiția la un nou nivel din prima ediție

STIRILEKANALD.RO

„Un gest criminal!” Mama Andreei Cuciuc face acuzații grave. E convinsă că moartea fetei nu a fost întâmplătoare:

PRESSALERT.RO

SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de

WEBCAM LIVE ROMÂNIA

directorului
Ovidiu Adam

© 2005-2025 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

ANPC
AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU PROTECȚIA CONSUMATORILOR
Te respectă
SOLUȚIONAREA ALTERNATIVĂ A LITIGIILOR
DETALII

SOLUȚIONAREA ONLINE A LITIGIILOR
DETALII